

献立表

令和6年9月

きたひだまり保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
2月	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ツナと大根の酢の物 ⑤ オレンジ	米 油、米粉 三温糖	鶏もも肉、青のり ツナ缶	冬瓜、人参 生姜 大根、水菜 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風スパゲティー	スパゲティー、油	牛乳 ベーコン、刻み海苔	玉ねぎ、人参	醤油、塩、こしょう
3火	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつま芋サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ かじき	かぶ 生姜 きゅうり、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー
4水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ バナナ	干しうどん マヨドレ 三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、ごぼう、人参 かぼちゃ バナナ	カールール、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、醤油 塩 かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② きつねご飯	米、白ごま、三温糖	牛乳 油揚げ、かつお節		醤油
5木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根とさつま芋の煮物 ⑤ オレンジ	米 三温糖 さつま芋、油、三温糖	生鮭 油揚げ	小松菜 白菜、しめじ、人参 人参、切干大根、さやいんげん オレンジ	みりん風、醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、かつお節(だし用)、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	プルマンホワイト、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ	
6金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ バナナ	米 ドライパン粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉、豆乳(無調整) 粉チーズ	レタス、人参、セロリー 玉ねぎ キャベツ、ブロッコリー、黄ピーマン バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② ジャガ芋の味噌がらめ	じゃが芋、油、三温糖	牛乳		米みそ、みりん風
7土	昼食	① ごはん ② わかめとかぼちゃの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え	米 ごま油 三温糖、白ごま	わかめ 豚もも肉 木綿豆腐	かぼちゃ 長ねぎ 人参、生椎茸、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩
9月	昼食	① 三色そばろ井 ② お麩の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ オレンジ	米、押麦、三温糖、ごま油 焼麩(小町麩) 三温糖	豚ひき肉 高野豆腐	ほうれん草、人参 水菜、えのき草 大根、人参 オレンジ	醤油、酒、塩、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② カルピス蒸しパン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 カルピス、牛乳		ベーキングパウダー
10火	昼食	① ごはん ② ジャガ芋のすまし汁 ③ 鶏肉のごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ オレンジ	米 じゃが芋 白ごま、三温糖 ごま油、三温糖	わかめ 鶏もも肉 油揚げ	ごぼう、人参 オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② 切干大根の塩焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、キャベツ、人参、切干大根	中華だしの素、塩、こしょう
11水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜とほうれん草の胡麻和え ⑤ バナナ	米、押麦 油、片栗粉、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、乾燥ひじき	玉ねぎ、舞茸 人参 白菜、ほうれん草 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアラスク	プルマンホワイト、三温糖、バター	牛乳		ココア(ピュアココア)
12木	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ ぶりのトマトソースかけ ④ ボイルブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 さつま芋、コーン缶 油、米粉、三温糖	豆乳(無調整)、ウインナー ブリ	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	バナナ	ベーキングパウダー
13金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ バナナ	米 春雨 三温糖、油 ごま油、三温糖	ベーコン 豚もも肉	にら キャベツ、人参、ピーマン、生姜 もやし、きゅうり バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、酒、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 大豆水煮、牛乳		ベーキングパウダー、塩
14土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ さつま芋の甘煮	米 白滝、三温糖、油 さつま芋、三温糖	油揚げ 豚もも肉、木綿豆腐	大根、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレークバー	マシュマロ、コーンフレーク、油	牛乳		

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 火	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつま芋サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ かじき	かぶ 生姜 きゅうり、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー
18 水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ バナナ	干しうどん マヨドレ 三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、ごぼう、人参 かぼちゃ バナナ	カレールウ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、醤油 塩 かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② きつねご飯	米、白ごま、三温糖	牛乳 油揚げ、かつお節		醤油
19 木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根とさつま芋の煮物 ⑤ オレンジ	米 三温糖 さつま芋、油、三温糖	生鮭 油揚げ	小松菜 白菜、しめじ、人参 人参、切干大根、さやいんげん オレンジ	みりん風、醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、かつお節(だし用)、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	プルマンホワイト、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ	
20 金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ バナナ	米 ドライパン粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉、豆乳(無調整) 粉チーズ	レタス、人参、セロリー 玉ねぎ キャベツ、ブロッコリー、黄ピーマン バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② ジャガ芋の味噌がらめ	じゃが芋、油、三温糖	牛乳		米みそ、みりん風
21 土	昼食	① ごはん ② わかめとかぼちゃの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え	米 ごま油 三温糖、白ごま	わかめ 豚もも肉 木綿豆腐	かぼちゃ 長ねぎ 人参、生椎茸、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩
24 火	昼食	① ごはん ② ジャガ芋のすまし汁 ③ 鶏肉のごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ オレンジ	米 じゃが芋 白ごま、三温糖 ごま油、三温糖	わかめ 鶏もも肉 油揚げ	ごぼう、人参 オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② 切干大根の塩焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、キャベツ、人参、切干大根	中華だしの素、塩、こしょう
25 水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜とほうれん草の胡麻和え ⑤ バナナ	米、押麦 油、片栗粉、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、乾燥ひじき	玉ねぎ、舞茸 人参 白菜、ほうれん草 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアラスク	プルマンホワイト、三温糖、バター	牛乳		ココア(ピュアココア)
26 木	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ ぶりのトマトソースかけ ④ ボイルブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 さつま芋、コーン缶 油、米粉、三温糖	豆乳(無調整)、ウインナー ブリ	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	バナナ	ベーキングパウダー
27 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ バナナ	米 春雨 三温糖、油 ごま油、三温糖	ベーコン 豚もも肉	にら キャベツ、人参、ピーマン、生姜 もやし、きゅうり バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、酒、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 大豆水煮、牛乳		ベーキングパウダー、塩
28 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ さつま芋の甘煮	米 白滝、三温糖、油 さつま芋、三温糖	油揚げ 豚もも肉、木綿豆腐	大根、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレークバー	マシュマロ、コーンフレーク、油	牛乳		
30 月	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ツナと大根の酢の物 ⑤ オレンジ	米 油、米粉 三温糖	鶏もも肉、青のり ツナ缶	冬瓜、人参 生姜 大根、水菜 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風スパゲティ	スパゲティ、油	牛乳 ベーコン、海苔	玉ねぎ、人参	醤油、塩、こしょう

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつかます。
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	482kcal	20.3g	16.5g	543kcal	22.1g	16.8g